ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
ஐப்பசி
மலர் 17

1979
அக்டோபர்
இதழ் 10

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

வாழ்க்கைத் தரம் உயர்த்தும் படிகள்

உனக்குக் கிடைத்துள்ள உடல், மனம், செல்வம், சக்தி, திறமை, புத்தி, பகுத்தறிவு, பதவி, செல்வாக்கு அனைத்தும் நல்ல பணிகளுக்காகவே, உன்னை அவைகளால் மேம்படுத்திக்கொள்வதற்காகவே இறைவனால் தரப்பட்டுள்ளவை. இறைவனுக்கு உவப்பான அறவழியில் அவைகளை ஈடுபடுத்துவதே அவைகளை நல்ல முறையில் பயன்படுத்துவதாகும். மிகவும் கவனத்துடன் அவைகளை நல்ல முறையில் பயன்படுத்து. உனக்கும் நலம். அவைகளும் பயன்பெறும். கவனமில்லாவிடில் கெட்ட வழியில் அவை பயன்படும். உடல் நற்பணிகளில் ஈடுபடுத்தாவிடில் கெட்ட பணிகளில் ஈடுபடும். மனத்தை நல்லெண்ணங்களில் திருப்பாவிடில் கெட்டதை எண்ணும். செல்வத்தை நல்வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தாவிடில் வீணாக ஆடம்பரச் செலவாகி வீணாகும்.

எந்தப் பொருளையும் நல்ல வழியில் பயன்படுத்தாமல் கெட்ட வழியில் பயன்படுத்தினால் அது புதிது புதிதான கேடுகளை விளைவிக்கும். அதனால் புதிது புதிதான துக்கங்கள் தோன்றும். அல்லது பொருளே வீணாகி அழிந்துவிடும்.

★

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5081
சித்தார்த்தி
ஐப்பசி
மலர்-17

1979
அக்டோபர்
இதழ் - 10

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

त्रिर्नो अश्विना दिव्यानि भेषजा
त्रिः पार्थिवानि त्रिरु दत्तमद्भ्यः ।
ओमानं शंयोर्ममकाय सूनवे
त्रिधातु शर्म वहतं शुभस्पती ॥

சிறந்த ஔஷதங்களைக் கைவசத்தில் எப்போதும் வைத்திருக்கும் அச்விநீதேவர்களே! எங்களுக்கு மூவுலகத்திலும் கிடைக்கக்கூடிய சிறந்த ஔஷதங்களை அளியுங்கள்! நல்லதையே பெறும் வாய்ப்புள்ளவனுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய மேலான ஸுகத்தை எனது ஸந்ததிக்கு அளியுங்கள்! வாயு பித்தம் கபம் என்ற மூன்றும் தோஷங்களாகி உடலுக்குக் கேடு விளைவிப்பவையாக மாறாமல், தாதுக்களாகி உடலைத் தாங்கும்படி செய்து அதன்மூலம் பெறத்தக்கச் சிறந்த ஆரோக்கிய சுகத்தை அளியுங்கள்.

– ருக்வேதம் (1–3–5)

தொழுநோய் பரம்பரை நோயல்ல

(ஸ்ரீ கங்காதர் சர்மா,
துணை மருத்துவ இயக்குனர், தமிழக அரசு)

தொழுநோய் பரம்பரை நோய் என்று மக்கள் நம்புகிற அளவுக்கு சிலர் எழுதி வருகிறார்கள். இதையெல்லாம் படிக்கிறபோது 'ரத்தக் கண்ணீர்' சினிமா காட்சிதான் உடனே மக்கள் மனத்தில் வரும். தொழுநோய் பரம்பரை நோயல்ல. தந்தைக்கு சர்க்கரை வியாதி இருந்தால் மகனுக்கும் அது வரும். தொழுநோய் அப்படிப்பட்டதல்ல.

தொழுநோய் உள்ளவரின் பிள்ளைக்கு அது வரவேண்டும் என்பதில்லை. அதே சமயம் பக்கத்து வீட்டுப் பிள்ளை அவருடன் நெருங்கிப் பழக நேர்ந்தால் அந்தப் பிள்ளைக்குத் தொழுநோய் ஏற்படலாம். காரணம், கிருமி உள்ளே போகும் வாய்ப்பு உண்டு. இரத்தத்தில் எதிர்ப்பு அணுக்கள், எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாக இருப்பவர்களிடம் இந்தக் கிருமிகள் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. தொழுநோய்க் கிருமிகள் காற்றில் பரவுவதாகவும் சொல்லமுடியாது.

உடலுறவு காரணமாகச் சில நோய்கள் பரவுவதுண்டு. தொழுநோய் அந்த விதத்திலும் பரவுவதில்லை. அதுபோன்றே தாயின் நச்சுக் கொடியிலிருந்தும் குழந்தைக்குச் சில நோய்கள் பரவுவதுண்டு. தொழுநோய் இதற்கு விதிவிலக்கு. தொழுநோய்க் கிருமியை இன்னொருவருக்குச் செலுத்தினாலும்கூட எதிர்ப்புச் சக்தியுள்ளவர்களிடம் அது பரவுவதில்லை. இவை பரிசோதனைகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

தாத்தாவுக்குத் தொழுநோய் இருந்தால் பேரனுக்கு வரும் என்பதெல்லாம் கற்பனை. இத்தகைய பீதியினால் மனநோய் வந்துவிட்டால் விடுதலை பெறுவது சிரமம். வாழையடி வாழையாக வருவது இந்த நோய் என்று யாரும் பயப்படத் தேவையில்லை. தமிழ்நாட்டில் ஆறு லட்சத்து 80 ஆயிரம் தொழுநோய் கேஸ்கள் சோதனைகளின் மூலம் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுத் தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்பட்டு வருகிறது. நோய்நொடி இல்லாத இடம் என்று கருதப்படும் வீடுகளிலும் தொழுநோய் அறிகுறியுடையவர்கள் கண்டறியப்பட்டனர். தொழுநோய் வருவது பாவம் அல்ல. வந்த பிறகு மருந்து எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பதுதான் பாவம்!

★

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

नानोपायैर्दिशि दिशि धनान्यर्जयित्वा व्ययित्वा
सम्यक् संपादितमिदमहो स्थौल्यमेकं शरीरे ।
श्रुत्वा श्रुत्वा बहुजनमुखादायुषैतावताऽपि
प्राप्तं दर्शावधि तिमिरवद् गाढमज्ञानमेकम् ॥ (13)

நாநோபாயைர் திசி திசி தநாந்யர்ஜயித்வா வ்யயித்வா
ஸம்யக் ஸம்பாதிதமிதமஹோ ஸ்த்தௌல்யமேகம் சரீரே ।
ச்ருத்வா ச்ருத்வா பகுஜனமுகாதாயுஷைதாவதாऽபி
பிராப்தம் தர்சாவதி திமிரவத் காடமஜ்ஞானமேகம் ॥

எந்த வழியிலாவது திரவியம் திரட்டவேண்டும் - என்ற பேராசையினால், பல திக்குகள் சென்று பல முறைகளில் ஈடுபட்டு ஏராளமாய் பொருள் ஸம்பாதித்தேன். ஸம்பாதித்த பொருளனைத்தும் பல துறைகளில் செலவும் செய்தாகிவிட்டது. சம்பாத்யத்தில் என்ன மிச்சம் எனில், இந்த உடலின் பருமன் ஒன்றுதான். மேலும், பல அறிஞர்கள் வாயிலாக பல சாஸ்திரங்களையும், சில்பங்களையும் கேட்டு அறிந்து கொண்டேன். அந்த பணத்தினாலும் படிப்பினாலும் ஒரு பயனையும் அடைய முடியவில்லை. அமாவாஸ்யையுடன் முடிவுபெறும் நாளின் இருட்டுப்போல் திரள் திரளாகக் குவிந்துள்ள அறிவீனம் ஒன்றுதான் மிச்சம். மெய்யறிவு சிறிதும் இல்லை. அந்தோ!

क्वेक्षन्ते मां क्वचन शयितं किंकरा दण्डपाणेः
ईक्षन्तां वा तदपि मयि किं कुर्युरुद्दामवृत्ते ।
कुर्युः किञ्चित् प्रसभमपि वा घातयिष्यामि राज्ञा
इत्यन्तर्धैर्यं परमिह वहन्नन्तकं न स्मरामि ॥ (14)

க்வேக்ஷந்தே மாம் க்வசன சயிதம் கிம்கரா தண்டபாணே:
ஈக்ஷந்தாம் வா ததபி மயி கிம் குர்யுருத்தாமவ்ருத்தே ।
குர்யு: கிஞ்சித் ப்ரஸபமபி வா காதயிஷ்யாமி ராஜ்ஞா
இத்யந்தர்தைர்யம் பரமிஹ வஹந்நந்தகம் ந ஸ்மராமி ॥

எனக்கு ஒரு காலத்திலும் மரணமே சம்பவிக்காது. யமனுடைய வேலைக்காரர்கள் எங்கேயோ ஆகாயத்தில் இருக்கின்றனர். நானோ பூலோகத்தில் கெட்டிக் கட்டிடத்திற்குள் ஒரு மூலையில் படுத்துக்கொண்

டிருக்கிறேன். யமனுடைய ஆட்கள் என்னை எப்படிப் பார்க்கமுடியும்? அப்படி என்னைக் கண்டுபிடித்தாலும், ஒருவராலும் அடக்கமுடியாத திமிர் பலம் படைத்துள்ள என்னிடத்தில் அந்த யம படர்கள் என்ன செய்ய முடியும்? ஒருக்கால் பலவந்தமாய் என்னை இழுத்தால் போலீஸ்காரரைக் கொண்டு, யமன் ஆட்களை உடனே கொன்றுவிடச் செய்வேன். இவ்வாறெல்லாம் மனதில் அசட்டுத் தைரியம் ஸ்திரமாய் வைத்துக்கொண்டு மூடர்கள் தனக்கு அந்த காலம் வரும் என்பதையே நினைக்காமல் கடவுளையே நினைக்காமல் கெட்டுப்போகின்றனர்.

वेदा वा स्युर्वितथवचनाः विस्मरेदीश्वरो वा
धर्माधर्मस्थितिविरचनां अन्तको वा मृषा स्यात् ।
नित्यो वा स्यामहमिति बहूनुल्लिखन्तः समाधीन्
मेदोवृद्ध्या मुदितमनसः सर्वतो निर्वृताः स्मः ॥ (15)

வேதா வா ஸ்யுர்விததவசநா; விஸ்மரேத் ஈசுவரோ வா
தர்மாதர்மஸ்திதிவிரசநாம் அந்தகோ வா ம்ருஷா ஸ்யாத் !
நித்யோ வா ஸ்யாமஹமிதி பஹூநுல்லிகந்த: ஸமாதீந்
மேதோவிருத்த்யா முதிதமனஸ: ஸர்வதோ நிர்வ்ருதா: ஸ்ம: ॥

தர்மங்களையும் அதர்மங்களையும் அறிவிக்கும் வேதவசனங்கள் பொய்யுரைப்பவைகளாக இருக்கலாம். தர்மத்தை அநுஷ்டிப்பவர் ஸுகமாய் சிரஞ்ஜீவிகளாய் வாழ்கின்றனர், அதர்மம் செய்பவர் கஷ்டப்படுகின்றனர், அல்பாயுஸ்ஸாய் மரிக்கின்றனர் என்று உலகில் தெரியவில்லை. ஆதலால் தர்மாதர்மங்களைச் சொல்லும் வேதங்கள் மெய் என்று நிச்சயிக்க முடியாது.

மனிதர்கள் செய்யும் தர்மாதர்மச் செய்கைகளுக்குப் பலன்களை அந்தந்தக் காலத்தில் அநுபவிக்கும்படி முறைகளைச் செய்கிறவர் ஈசுவரன் ஒருவன்தான் என்று சொல்லுகிருர்கள். ஆனாலும் எண்ணற்ற பல ஜீவராசிகளுடைய பெருங்கூட்டத்தில் எங்கேயோ ஒரு இடத்தில் இருக்கும் என்னைப்பற்றி அந்தக் கடவுளுக்கு நினைவு வராமல் மறந்தே விடலாமல்லவா? யமன் என்று ஒரு தேவன் இருப்பதென்பது விளையாட்டுப் பேச்சாய் பொய்யாயிருக்கலாம். அப்படி அவனிருக்கிருன் என்று வைத்துக்கொண்டாலும் எனக்கு அழிவில்லாமல் சிரஞ்ஜீவியாக நான் ஏன் இருக்கக்கூடாது ஹநுமார்போல்?

இப்படிப் பலபல கல்பனைகளைச் செய்துகொண்டு உடலில் திமிரும் கொழுப்பும் ஏறி மனமகிழ்ச்சியடைந்து பரமேசுவரனை நினைக்காமல் எதையும்பற்றி சிந்தனையற்றவர்களாக அதர்மத்தில் மூழ்கியிருக்கிறோம்.

यामे यामे गलति वपुषः स्रंसते सन्धिबन्धः
श्वासे श्वासेऽपिच विचलति क्षीयते दीर्घमायुः ।
भुक्ते भुक्तेऽपिच सुखलवे लुप्यते पुण्यराशिः
कृत्ये कृत्ये निरवधि पुनर्वर्धते पातकं नः ॥ (16)

யாமே யாமே களதி வபுஷ: ஸ்ரம்ஸதே ஸந்திபந்த:
ச்வாஸே ச்வாஸேடபிச விசலதி க்ஷீயதே தீர்க்கமாயு: |
புக்தே புக்தேடபி ச ஸுகலவே க்ஷீயதே புண்யராசி:
க்ருத்யே க்ருத்யே நிரவதி புநர்வர்த்ததே பாதகம் ந: ||

என்னுடைய சரீரத்தின் அங்கங்கள் மிகவும் உறுதியாயும் வலுவாயும் இருக்கின்றன. இவைகளுக்குத் தளர்ச்சியே ஒருநாளும் ஏற்படாது என்று எண்ணுதீர்கள். ஒவ்வொரு யாமநேரம் கழியும் பொழுதெல்லாம் நமக்குத் தெரியாவிட்டாலும் நமது சரீரங்களின் முட்டுக்கட்டு தளர்கிறது. கணத்திற்குக் கணம் (சீர்யதே) தேய்கிறது என்ற காரணத்தினுல்தான் உடலுக்கு **சரீரம்** என்று பெயர்.

மனிதரின் ஆயுட்காலம் இவ்வளவு ஆயிரம் சுவாஸங்கள் முடியும்பொழுது முடிவு என்று அவரவரின் பூர்வ ஜன்ம கர்மவசப்படிக்கு பிரும்மன் எழுதியுள்ளார். அதன்படிக்கு உனது ஒவ்வொரு மூச்சுக் காற்றும் வெளிவரும்பொழுது நீண்ட ஆயுளும் கணம் கணமாய் குறைந்து போய்க்கொண்டு வருகிறது.

உனது பூர்வ புண்ணியம் எவ்வளவு பெரிய குவியலாய் இருப்பினும் இப்பிறவியில் நீ ஸுகம் அநுபவிக்க அநுபவிக்க குறையவே செய்கிறது. ஒரு காலத்திற்குப் பிறகு முன்பு செய்த புண்ணியம் பூராவாக முடிவது நிச்சயம். இவைகளையெல்லாம் கவனிக்காமல் தர்ம சாஸ்திரங்கள் '**செய்யாதீர்கள்**' என்று தடுத்துள்ள கார்யங்களைச் செய்துகொண்டு '**செய்**' என்று விதித்துள்ள கர்மங்களைச் செய்யாதிருந்தால் அப்படிச் செய்யும் ஒவ்வொரு கார்யமும் உனது பாபங்களை எல்லையில்லாமல் வளர்த்துக்கொண்டேயிருக்கும். ஆதலால் நீ விவேகத்துடன் அகந்தையை அகற்றிவிட்டு பரமேசுவர வழிபாட்டையும் தர்ம முறைப்படி சகல கார்யங்களையும் செய்வது உனக்கு மேன்மைதரும்.

★

சர்க்கரையின் அதிக உபயோகம்

உடல் அமைப்பின் வெளித்தோற்றத்தைக் கொண்டே ஒருவனது ஆரோக்கியத்தை மதிப்பிடமுடியும். இந்த மதிப்பீட்டில் சரகர் ஒரு தனி வழி காட்டுகிருர். ஆயுர்வேத நூல்கள் இயற்றியவர்களில் முதல்வர் அவர். சரகரது ஆழ்ந்த கருத்துக்கள், மனத்தில் ஊன்றுபவை. அவரது நூல்கள் சரகஸம்ஹிதையில் அஷ்டௌ நிந்திதீயம் என்ருேர் பகுதி. அங்கு கூறப்படும் கருத்துக்கள் நமது கவனத்திற்கு உரியவை. உலகில் நிந்தைக்குரியவர் எண்மர். அதிக உயரம், அதிகக்குட்டை, உடல் எங்கும் மயிர் அடர்த்தி, ரோமங்களே இல்லாதிருத்தல், நல்ல கருப்பு, பால் வெளுப்பு, அதிகம் பருத்திருத்தல், மிகவும் இளைத்திருத்தல் என்ற எட்டு வகை சரீர அமைப்பும் தோற்றமும் இகழ்ச்சிக்குரியவை. இவர்களிலும் அதிக ஸ்தூலனும் அதிகம் இளைத்தவனும் அதிகமாக இகழ்ச்சிக்கு உரியவர்கள். இவர்களது ஆரோக்கியம் எப்போதும் கெட்டுக்கொண்டே இருக்கும். அதிலும் ஸ்தூலன் எப்போதும் நோயாளியாகவே இருப்பான்.

உடல் பருமன் அதிகமாக ஆக, ஆயுள் குறைவுபடும். சீக்கிரம் கிழடு தட்டும். ஆண்பெண்ணுறவு கஷ்டமாயிருக்கும். தோற்றத்திற்கேற்ப வலிவிருக்காது. கொழுப்பும் வியர்வையும் கலந்துவெளிவருவதால் உடலும் தரித்துள்ள துணியும் நாறும். தேகப்பயிற்சியோ உடல் உழைப்போ ஒத்துக்கொள்ளாது. தாகமும் பசியும் அதிகம். சாப்பிடச் சாப்பிட உடல் பருக்கும். உணவின் சத்து முழுவதும் கொழுப்பாகவே மாறும். கொழுப்பு எல்லா இடத்திலும் தேங்கி ரத்தக்குழாய் முதலியவைகளில் அடைப்பை ஏற்படுத்தும். உத்ஸாஹம் இன்றி தொடையும் வயிறும் மார்பும் குலுங்கக் குலுங்க ஒன்றிலும் நாட்டமின்றி நோய்க்கு இரையாவான்.

ஆக இகழ்ச்சிக்குரியவர்களில் ஸ்தூலன் முன் நிற்கிருன் என்கிருர் சரகர். அவனுக்கு இளைப்பதற்கு மருந்து கொடுத்தால் மேலும் பலவீனமும் திகையும் அதிகமாகும். பட்டினிபோட்டால் பசிதாங்காது. பலத்திற்கு மருந்து கொடுத்தால் அது கொழுப்பையே அதிகப்படுத்தும். இப்படி ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டதாக அமையுமாதலால் ஸ்தூலனின் நிலை வருந்தத்தக்கதே என்கிருர் சரகர்.

உடல் பருப்பதில் உள்ள ஒரே கெடுதல் கொழுப்பு ஆங்காங்கு தேங்குவதே. அப்படிக் கொழுப்பு தேங்கி அதன் காரணமாக விளையும் நோய்களில் நீர்சர்க்கரை, ரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு இவை முக்கியமானவை. இன்று இவை க்ஷயத்தைக் காட்டிலும் அதிகக் கொடியதாகப் பரவி வருகின்றன. ஏழை நாட்டிலுள்ள மத்தியதர வகுப்பினரைவிட பணக்கார நாட்டிலுள்ள மத்தியதர வகுப்பினர் இதற்கு அதிகம் பலியாகின்றனர். நமது நாடு தோற்றத்தில் ஏழை நாடாயிருந்தாலும் பழக்க

வழக்கங்களில் மேனுடுகளை அப்படியே பின்பற்றுவதை நாகரீகமாகக் கொண்டுள்ளதால் பணக்கார மேனுடுகளில் காணப்படும் நோய்கள் இங்கும் மத்தியதர வகுப்பினரைப் பாதிக்க முற்பட்டுள்ளன. Coronory Thrombosis Cancer, Diabetes, Hypertension (Blood Pressure) என்ற நோய்வரிசை இன்று மிகப்பரவலாக ஏற்பட்டுள்ளது. இவை அனைத்தும் கொழுப்பின் சீர்கேட்டால் ஏற்படுபவை. இந்தக் கொழுப்பு கொழுப்புமிக்க உணவால்தான் ஏற்படவேண்டுமென்பதில்லை. வேறு காரணமும் கொழுப்பதிகமாக உதவக்கூடும்.

போலி நாகரீக மோஹத்தில் சிகரட் பிடித்தல், சர்க்கரையை அதிக அளவில் சேர்த்த பானங்கள், உடல் உழைப்பில்லாத சொகுசான வாழ்க்கைமுறை இவைகளைப் போன்ற பழக்கங்கள் மத்தியதர வகுப்பினரில் அதிலும் நடு வயதினரில் அதிகம் காணப்படுகிறது. இருபதாண்டுகளுக்குமுன் இருந்ததைவிட 100 மடங்குக்குமேல் சிகரெட் செலவாகிறது. சென்னை மாகாணத்தில் இருபதாண்டுகளுக்குமுன் ஒரே சர்க்கரை ஆலை. இன்று ஜில்லாவிற்கு ஒன்று இரண்டு ஏற்பட்டும் சர்க்கரை நெருக்கடி. முன்பு ஒரு குடும்பத்தில் ஆறுமாதத்தில் செலவான சர்க்கரை இன்று ஒரே வாரத்தில் செலவாகிறது.

ஜான் யூட்கின் என்ற நிபுணர் சர்க்கரையாலும் சிகரெட்டாலும் வரும் கேடுகளை The disease of affluence is deadlier than Cancer என்ற கட்டுரைத் தொகுப்பில் எழுதியுள்ளதில் முக்கியப் பகுதிகளை அப்படியே இங்கு தருகிறோம்.

With all the talk about cancer and smoking, it is not generally known that recent statistical investigation has shown that a cigarette smoker has a greater chance of having an attack of coronary thrombosis than the nonsmoker and his chances increase with the number of cigarettes he smokes.

The technological developments that marked the beginning of industrialisation also affected the production, preservation and distribution of food.

The effects were two-fold. First, it now became possible to produce food more cheaply and to make many of them available irrespective of their geography and season.

Secondly, food technologists began to be able to make food that were palatable, irrespective of nutritional value.

The most important item that contributed to palatability was sugar.

Advances in genetics, engineering and chemistry rapidly reduced the price of sugar from the middle of the eighteenth century onwards, and the food processor became more and more adept at incorporating sugar into old and new types of foods so that they became increasingly tempting.

At this point, we can say that epidemiological studies have shown that increasing wealth, both in time and between populations, is accompanied by an increase in the incidence of coronary thrombosis and also in changes in diet in which the chief feature seems to be an increase in fat and more particularly an increase in sugar.

It has generally been held that the available evidence points especially to a close relationship between the disease and fat consumption.

As far as I know, there is no exception to the generalization that the incidence of coronary thrombosis in populations is proportional to their sugar consumption, though since the disease takes 20 or 30 years to develop, it will be related to long term levels of sugar consumption. rather than to recent changes.

More direct evidence can be gained by studies *within* populations. That is, one looks for differences between individuals that develop coronary thrombosis and those that do not.

It is such studies that have revealed for example that the sedentary person and the cigarette smoker are more

liable to develop the disease, as we said, than the physically active and the non-smoker.

Sugar consumption was not separately measured in this work, although it was found that the patients with coronary disease took more cups of coffee. In our own studies, we found that coronary patients took more cups of tea; they also took more sugar in each cup, as well as more sugar - containing foods.

Moreover, statistical analysis revealed that irrespective of the number of cups of tea it was the amount of sugar consumed that was associated with the disease.

That is to say, the people with coronary thrombosis included some that drank little tea and some lots of tea, but in both cases they consumed a great deal of sugar.

But most will agree that the tremendous research efforts over a dozen years or more, by thousands of workers in dozens of countries, into the hypothesis that the major cause of coronary thrombosis is a high intake of fat has failed to establish it conclusively.

If for no other reason than this the hypothesis that a high intake of sugar is a major cause deserves to be tested by equally intensive research.

(ஆதாரம்: New scientist 'ஹிந்து' வழியாக)

கடந்த 25 ஆண்டுகளாக கொழுப்பு அதிகமாகச் சேர்ப்பதுதான் (Corenory thrombosis) என்ற ஹிருதய ரத்தக்குழாய் அடைப்பிற்குக் காரணம் என்று கூறி வந்தார்கள். உணவுப் பட்டியலில் கொழுப்பை அறவே நிறுத்துவதுதான் இதைத் தடுக்க வழி என்றார்கள். தற்போது சர்க்கரையும் சொகுசான வாழ்க்கை முறையும் (sedantary habits) தான் காரணம் என்ற கருத்திற்கு வரத்துணிந்துள்ளார்கள்.

சரகர் ஹிருதய ரத்த குழாயடைப்பு நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம் முதலியவைகளுக்குக் காரணமாகக் குறிப்பிட்டவை இன்னம் 25 வருஷ காலம் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்த பின்னர் வரவேண்டிய முடிவையே குறிப்

பிடுகின்றன. அவர் குறிப்பிட்ட நோய் காரணங்கள் பின்வருமாறு :— **ஆஸ்யாஸ ஸுகம்**-எப்போதும் ஒரே நிலையில் உட்கார்ந்திருப்பது. அதை சுகம் தரும்படி குஷன் முதலியவைகளைக்கொண்டு அமைத்துக்கொள்வது ; **ஸ்வப்னஸுகம்** - சுகமான படுக்கை, அதிலேயே அதிக நேரம் கழித்தல், **தகி** - தயிர் புரைகுத்தி உறைந்து புளிப்பே ஏற்படாத தித்திப்புத் தயிர், சரியே உரையாத தயிர். **க்ராம்ய ஆநூப-ஔதக ரஸம்** - காட்டு மிருகமாக இராத வீட்டு மிருகமான ஆடு கோழி முதலியவை நீர்க் கரையில் வசிப்பவை, நீர் சதுப்பு அதிகமான தேசத்தில் இருப்பவைகளின் மாமிசம். **க்ஷீரம்** - பால். **நவான்ன பானம்** - அறுவடையாகி நாளாகாத தான்யங்களாலான சாதம், பானம் முதலியவை, **குடவைக்ருதம்** இனிப்பு வகை - சர்க்கரை, கல்கண்டு, வெல்லம், பாகு, இவை தனித்தும், அதிக அளவில் கலந்த உணவும் பானமும். ஜான்யூட்கின் அவர்கள் குறிப்பிட்டதுபோல முக்கியக் காரணம் சர்க்கரையா கொழுப்பா என்பது பிரச்னையல்ல. சர்க்கரை, கொழுப்பு, சுகவாழ்க்கை முறை, புது தான்ய உணவு, பாலும் தயிரும் சரியான முறையில் சேர்க்கப்படாமை என்று ஒவ்வொன்றும்தான் இதற்குக் காரணமாகலாம்.

★

வெறி நாய்க்கடி

நாயின் ரத்தத்தில் ஒருவித விஷக்கிருமி பரவி தன் உணர்வை இழந்து பைத்தியமாகிவிடுகிறது. தொண்டையில் ஒருவித இறுக்கம் கண்டு வாயிலிருந்து எப்பொழுதும் எச்சில் ஒழுகிக்கொண்டே இருக்கும். மேல்நோக்கிக் கண் எப்பொழுதும் தூக்கியபடியே இருக்கும். வால் கீழ்நோக்கி நேராகவே வளைந்திருக்கும். ஒரு இடத்திலும் உட்காராமலும், படுக்காமலும், நிம்மதியற்றுப் பசி, தாகம் தெரியாமல் எப்பொழுதும் அலைந்துகொண்டே இருக்கும். எதிரில் வரும் எந்தப் பிராணியையும் கடிப்பதற்குத் துரத்தி ஓடும். அதைச் சேர்ந்த மற்ற நாய்களும் அதனுடைய நிலையைக் கண்டு பக்கத்தில் நெருங்கவும் அஞ்சி ஓடிவிடும். ஆகாரமும் எடுக்கமுடியாமல், தண்ணீரும் குடிக்கமுடியாமல், இந்த நிலையிலேயே உடல் வாடி, கஷ்டப்பட்டு, கடைசியில் பரிதாபமாக இறந்துவிடும்.

இந்த நிலையிலுள்ள நாய் எந்த நபரைக் கடித்தாலும் அந்த விஷத்தின் வேகத்தால் அந்த நபருக்கும் ஷ நோயே உண்டாகி. தகுந்தபடி சிகித்ஸையோ கவனிப்போ இல்லாவிட்டால் முடிவில் பரிதாபமான மரணம் உண்டாகும் நாய்க் கடித்துச் சில நாட்களிலோ அல்லது மாதங்களிலோ, வருஷங்களிலோ சிறுக்ச்சிறுக அந்த நபரின் ரத்தத்தில் விஷக்கிருமிகள் பரவி உடல் முழுவதும் வியாபித்து கடைசியில் முற்றிய ஆபத்தான நிலை உண்டாகிறது. கீழ்திசைக் காற்ருே அல்லது மேகங்கள் மூட்டம் உண்டாகும் காலங்களிலோ விஷக்கிருமிகளின் வேகம் அதிக மாகி, ஜலத்தைக் கண்டவுடன் பயந்து ஓடும் நிலை உண்டாகிறது. இந்நிலை வைத்யத்திற்குக் கட்டுப்படாத மிக பயங்கரமான முடிவைக் கொடுக்கக் கூடியது. ஆதலால் வெறி நாயோ அல்லது வெறும் நாயோ, கடித்து 10 அல்லது 15 நாட்களுக்குள் அந்நாய் அந்நோய் கண்டு இறந்து விட்டதா எனக் கவனித்தல் அவசியம். இறந்தால் கடிபட்டவருக்கு உடன் சிகித்ஸை செய்ய முற்படவேண்டும். சந்தேகமிருந்தாலும் சிகித்ஸை செய்துகொள்ளது நல்லதே.

சிகித்ஸை முறை: எருக்கு வேரை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வெயிலில் உலர்த்தி அதை ஒரு பானையில் போட்டு மேல் அகலால் மூடி கருகிப்போகும் வரை தீயிட்டு எரித்து சூடு ஆறிய பிறகு பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். 2 கிராம் (பெரியவர்கள் அளவு) வீதம் காலை

மாலை இரண்டு வேளையும் கொதித்து சூடு ஆறிய ஜலத்தில் உட்கொள்ளச் சொல்லவேண்டும். இவ்விதம் ஒரு வாரம் விடாமல் கொடுத்து வரவேண்டும். அப்பொழுது நோயாளியின் சிறுநீரை எடுத்து ஒவ்வொரு நாளும் தனித்தனியே சுத்தமான ஒரு பாட்டிலில் சேர்த்துவைத்து அதைப் பரிசோதிக்கும்பொழுது அவைகளில் சிறிய, பளபளப்பான ஒருவித விஷக்கிருமிகளும் அவைகளின் முட்டைகளும் காணப்படும். ஷி நீரை ஒருவார முடிவில் கொட்டிவிடலாம். மறு வாரமும் முன்போலவே எருக்கம் வேர் க்ஷாரத்தையும் காலை மாலை கொடுத்துக்கொண்டு நீரையும் முன்போல் பரிசோதனை செய்யவேண்டும். இவ்வாரத்தில் சிறுநீரில் விஷக்கிருமிகளும், முட்டைகளும் குறைந்து காணப்படும். இவ்வாரக் கடைசியில் 50 கிராம் சுத்தமான பசும் நெய் காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். வாந்தி உண்டானால் விஷம் முற்றிலும் நீங்கவில்லை எனப் பொருள். அப்போது மறுபடியும் மறுநாளிலிருந்து ஒருவாரம் வரை எருக்கம்வேர் க்ஷாரத்தையும் கொடுத்து சிறுநீரையும் பரிசோதித்து வந்தால் விஷக்கிருமிகளோ முட்டைகளோ குறைந்து அற்றுப்போகும். இவ்வாரக் கடைசியிலும் முன்போல் 50 கிராம் சுத்தமான பசும் நெய் உள்ளுக்கு சாப்பிடச் செய்யவேண்டும். வாந்தியாகாமல் உட்சென்றால் விஷம் நீங்கியதாகும்.

பிறகு சுத்தி செய்த நேர்வாளமும் மிளகுத்தூளும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய பசும்பாலுடன் காலையில் 3 நாட்கள் விடாமல் கொடுத்தால் பேதியாகி அம்மலத்துடன் உடலில் தங்கியுள்ள சிறிதளவு விஷக்கிருமிகளும், முட்டைகளும் வெளியாகிவிடும். பேதிக்குச் சாப்பிடும் நாட்களில் மாலையில் மஹிஷாச்சி குக்கில் என்ற மருந்தை குளிர்ந்த ஜலத்தில் கலக்கி வடிகட்டி 5 கிராம் வீதம் காலை மாலை இரண்டு வேளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் மருந்து சாப்பிடும் நாட்களிலும் மேலும் ஒரு மாதம் வரையிலும் வெல்லம், சர்க்கரை, எண்ணெய், தயிர், கடுகு, காபி போன்ற லாஹிரி வஸ்துக்கள் உபயோகிக்கக்கூடாது.

இம்முறை, அனுபவத்தில் நல்ல குணம் தெரியவந்தது.

★

பெருங்காயம்

வைத்ய சி. வே. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி, திருச்சி.

''சீரகத்தைத் தந்தீரேல் தேடேன் பெருங்காயம். ஏரகத்துச் செட்டியாரே'' என்ற சித்தர் பாட்டை இங்கு நினைவுபடுத்திக்கொள்வது அவசியம் இல்லை. சீரகத்துடன் பெருங்காயமும் சேர்ந்தால்தான் சமையல் மணக்கும். சீர் அகத்துடன் பெரு (புஷ்டியான) காயமும் சேர்ந்தால்தான் வாழ்க்கைக்கும் நல்லது. நினைவிழந்து நிற்கும் மூர்ச்சை நிலைகளில் திரும்ப நினைவைக்கொணர ஸம்ஜ்ஞாஸ்தாபனம் என்றோர் மருந்து வகை. அதில் பெருங்காயத்திற்கு முதலிடம். எல்லா வைத்ய முறையிலும் இதற்குத் தனி இடமுண்டு.

பஞ்சாப், பெஷாவர், ஆப்கனிஸ்தானம், காஷ்மீர், ஈரான், துருக்கி முதலிய இடங்களில் விளையும் சிறு மரத்தின் பிசின் இது. இம் மரம் நீண்டகாலம் இருக்கும். 6, 8 அடி உயரம் வளரும். இதில் இரு ஜாதிகள் உண்டு. கருப்பு, வெள்ளை என. கருநிறமுள்ளதிலும் கருஞ் சிவப்பு நிறமுள்ள ஜாதி உண்டு. வெள்ளைநிற மரத்திலிருந்து கிடைப்பது ஹீராஹிங் என்று கூறப்படும் பால் பெருங்காயம். ஸோமனுதி காயம் ஸோமகாயம் என்றும் வழங்குவதுண்டு. நல்ல மணமும் வைரப்பலச்சைபோல நிறமும் ஸ்படிகங்கள் அமைந்ததுமான இந்த காயமே மிகச்சிறந்தது. நல்ல கருநிறமுள்ளது வெடிப்பான வாஸனையுடனிருக்கும். அது ஏற்றதல்ல.

கோடை காலத்தில் பெருங்காயமரத்தின் வேருக்குச் சற்று மேல் கத்தியால் பட்டையைக் கீறி அகற்றிவிடுவர். அதிலிருந்து பால் உருவத்தில் இந்தப்பிசின் கசிந்து உரையும். 2–3 நாட்கள் கழித்து இதை எடுத்துக்கொண்டு மறுபடியும் பால் கசியவிடுவர். சில இடங்களில் மரத்தின் அடித்தண்டையே வெட்டிவிட்டு அதிலிருந்து கசியும் பிசினை எடுத்துவிட்டு மறுபடியும் சற்று ஆழவெட்டி விடுவதுண்டு. பால் கசியுமிடத்தில் வெயில் தூசி மழை முதலியவை படாதிருக்குமாறு கற்களைக் கொண்டு மூடிவிடுவர்.

நமக்கு உணவுப்பொருளாகக் கிடைக்கும் டப்பா பெருங்காயத்தில் பெருங்காயமுமுண்டு அதற்குப் பெயரே கலப்புப் பெருங்காயம்தான். அதிலுள்ள பெருங்காய விகிதத்திற்கேற்ப மணமும் குணமுமிருக்கும். நல்ல பால் பெருங்காயம் அல்லது கருஞ்சிவப்புள்ள பெருங்காயம் ஒரு அரிசி எடையில் கிடைக்கும் குணமும் மணமும் கலப்புப் பெருங்காயத்தில் ஒரு கிராமில்கூட கிடைக்காது. இந்தக் கலப்புப் பெருங் காயத்தை அப்படியே ஜலத்தில் போட்டால் கரையாத பகுதிதான்

அதிகமிருக்கும். கீழே வெந்த ஜவ்வரிசி போன்ற கரையாத கோந்துப் பகுதி காணும். எரித்தால் கரி நிற்கும். அசல் பெருங்காயத்தை ஜலத்தில் கரைத்தால் ஜலம் பால் நிறமடையும். முழுவதும் கரைந்து விடும். பெருங்காயத்தின்மேல் நெருப்புக்குச்சிக் கிழித்துப் பற்றவைத்தால் முழுவதும் கற்பூரம்போல் எரிந்துவிடும். நாக்கில் கடும் உரைப்பை இதில் உணரமுடியும். இதில் 6லிருந்து 17 சதவிகிதம் வரை ஆவியாகும். எண்ணெய் உண்டு.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஹிங்கு: ராமடம், பால்ஹிகம், தெலுங்கில் இங்குவ, கன்னடத்தில் இங்கு, ஹிந்தியில் ஹீங்க், வங்காளியில் ஹீங்க், குஜராத்தியில் ஹீங்க், வகாரணீ ஆங்கிலத்தில் அஸஃபிடிடா, லாடினில் Ferula Narthax.

இதைப்பற்றி பாவப்ரகாச நிகண்டு கூறுவதாவது:

ஹிங்கூஷ்ணம் பாசனம் ருச்யம் தீக்ஷ்ணம் வாதபலாஸஹ்ருத்
சூலகுல்மோதரானாஹக்ருமிக்னம் பித்தவர்த்தனம்,
ஸ்த்ரீபுஷ்பஜனனம் பல்யம் மூர்ச்சாபஸ்மாரஹ்ருத் பரம்.

தேரையர் குணபாடத்தில் காணும் குறிப்பு பின்வருமாறு:

"தந்த வேதந்த மூலத்தெழும் பிணி
சருவகாளம் விருச்சிகங்கீடம்மா
மந்தம வாதம் உதாவர்த்தம் சல்குல் நோய்
மார்பணம் கட்ட குன்மல் மஹோதரம்
உந்து கர்ப்பத்தின் வித்திரஞ் சூலேச்சூர்
உதிரப்பூச்சி சிலேத்துமத்துறும் வலி
லந்தமெய்கடுப் போடிவை முறறுமே
மாயு நாறு நற்காயம் கிடைக்கினே"

காரச்சுவையும் உஷ்ணவீர்யமுமுள்ளது. இது எளிதில் தானும் ஜீர்ணமாகி மற்றதையும் ஜீர்ணமாகச் செய்யும். சீக்கிரம் உடலில் பரவி தீக்ஷ்ணமாக வேலை செய்யும். தோலின்மேல் தடவினாலும் உட்செல்லும். நல்ல பசியைத் தூண்டும். இதனால் வயிறும் குடலும் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும். வாய்க்கு ருசியும் உண்டாக்கும். வாயு வயிற்றில் தங்காமல் வெளியாகச் செய்யும். சூடும் தீக்ஷ்ணமுள்ளதானதால், வயிற்றில் தங்குமலம் புளிப்பதாலும் வாயு தங்குவதாலும் ஏற்படும் கிருமிகள், வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம் இவைகளை நீக்கும்.

வயிற்றில் வாயுவாலோ மப்பாலோ கனம் ஏற்படாமல், வயிறு மெதுவாக லேசாக இருக்க உதவுவதாலும், ஜீரணம் சீக்கிரம் நடக்க உதவுவதாலும், வயிற்றின் மேற்புற விரிப்பான மஹாப்ராசீரதசை (டயாஃப்ரம்) தன் நிலையிலிருந்து ஹிருதயமும் சுவாஸகோசமும் நன்கு விரிந்து சுருங்க இடமளிக்கும். வயிற்றில் வாயுவோ மப்போ மிகுந்து உப்புசம் காணப்பட்டால் மஹாப்ராசீரை மேல் எழும்பி ஹிருதயமும் சுவாஸ கோசமும் இயங்க இடநெருக்கமேற்பட்டுத் தடைபடும். பெருங்காயம் இத்தடையைப் போக்குவதால் நல்ல ஹ்ருத்யம் - ஹிருதயத்திற்கு ஹிதமானதாக ஆகிறது. சோர்வகற்றிச் சுறுசுறுப்பைத் தருவதாலும் நல்ல ஹிருத்யமாகிறது.

பால் பெருங்காயமானாலும் சிகப்புப் பெருங்காயமானாலும் இதைச் சமையலில் பொரித்துத்தான் சேர்ப்பது வழக்கம். பொரித்து உபயோகிப்பதே நல்லது. பொரிக்காத பெருங்காயம் நல்ல தீக்ஷ்ண சக்தி பெற்றிருப்பதாலும், கபம் மலம் முதலியவைகளை உண்டாக்கும் சக்தி பெற்றிருப்பதாலும் குடலை அதிகமாகத் தூண்டும். தனித்துத் தின்றாலும் சேர்த்துத்தின்றாலும் வாயில் உமிழ்நீரைப் பெருக்கி, வயிற்றைக் கலக்கி உமட்டலை ஏற்படுத்தும். ஆகவே உணவாக உபயோகப்படுத்தும்போதும் குடல் வயிற்று நோய்க்கான மருந்தாக உபயோகப்படுத்தும்போதும் இதை நெய்யில் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்தே உபயோகிப்பது வழக்கம். ஆனால் பெருங்காயத்தின இந்த தீக்ஷ்ண குணத்தையும் கபத்தை உடைக்கும் குணத்தையும் மார்பில் கபம் கட்டியுள்ள நோய்களில் பயன்படுத்திக்கொள்ள இதைப் பச்சையாகவே உபயோகிப்பது வழக்கம். தொண்டை-மார்பில் உள்ள சளிக்கட்டை இளக்கி வெளிக்கொணர்வதில் பெருங்காயம் நன்கு உதவுகிறது.

சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் வயிற்றில் மப்பு வாயு சேர்ந்து வயிற்றுவலி, உப்புசம், நீர்மலம் தங்கிக் குத்துவலி ஏற்படும் போது இதை ஜலம் விட்டரைத்து லேசாகச் சுடவைத்து வயிற்றில் சந்தனம்போல மெல்லிய பூச்சாகத் தடவிவிடுவது உண்டு. அதே மாதிரி சளி நிறைய மார்பில் கட்டியிருக்கும்போது விலாப்பிடிப்பு, மென்னிப்பிடிப்பு இவைகளிலும் இதை ஆங்காங்கு பத்துப்போடுவதுண்டு. கர்ப்பாசயத்திற்குச் சுறுசுறுப்பூட்டி அதைத் தூண்டிவிடுமானதால்; பிரசவித்தவுடன் தாய்க்கு இதைப் பொரித்துப் பூண்டு, பனை வெல்லம், தசமூலாரிஷ்டம், இஞ்சி ஸ்வ ரஸம் இவைகளுடன் கொடுப்பது உண்டு. இதைப் பொரித்து வைத்துக்கொண்டு தசமூலாரிஷ்டம், வில்வாதி லேகியம், ஜீரகவில்வாதி லேகியம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றுடன் $\frac{1}{2}$ - 1 குந்துமணியளவு சேர்த்து உணவிற்குப்பின் சாப்பிட, வயிற்றில் அஜீர்ணம், அஜீர்ணபேதி, குடலோட்டம், பசியின்மை; ஜீர்ணசக்திக் குறைவு இவை நீங்கும்.

இது சேர்ந்த மருந்துகளில் ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம் எனும் அஷ்ட சூர்ணமும், பெருங்காய லேகியமும், ஹிங்குகர்பூர யோகமும் ஒவ் வொரு குடும்பத்திலும் இருக்கத்தக்கவை.

ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம்-அஷ்டசூர்ணம்: பெருங்காயம், (பொரித்தது) சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், கருஞ்ஜீரகம், ஜீரகம், இந்துப்பு என்று எட்டு சரக்குகள் வகைக்கு 20 கிராம் இவைகளை லேசாக வறுத்துக்கொண்டு தூளாக்கி ½-1 டீஸ்பூன் அளவு சாப்பிடும்போது முதல் கவளத்தில் நெய்யுடன் கலந்து பிசரிச் சாப்பிடலாம். தனித்து மோரிலும் தேனிலும் சாப்பிடலாம். நல்ல ஜீர்ணசக்தி தரும். அஜீர்ணபேதி, வயிற்று உப்புசம் நீங்கும்.

பெருங்காய லேகியம்: பெருங்காயம் 200 கிராம் அளவு எடுத்து 2 லிட்டர் ஜலத்தில் கரைத்து எட்டில் ஒரு பங்கு மீதமாகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் 400 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகாக்கிக் கொள்ளவும். அதில் உள்ளிப்பூண்டு 30 கிராம் அரைத்து கலக்கவும். சுக்கு, மிளகு, கடுகு, திப்பிலி இவை வகைக்கு 30 கிராம் தூளாக்கிச் சேர்த்து நெய் 100 கிராம் விட்டுக் கிளறி எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வும். 1-2 சுண்டைக்காயளவு இதில் சாப்பிட வாயு, அஜீர்ணம் நீங்கும்.

ஹிங்கு கர்பூராதியோகம்: பால் பெருங்காயம் பொரிக்காதது 10 கிராம், பச்சைகர்பூரம் 10 கிராம். இந்த இரண்டையும் நன்கு அரைத்துப் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும். இதில் 1-2 அரிசி எடை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க மார்பில் சளி அடைத்து நிலை குத்தித் திக்குமுக்காடும்போது இது நல்ல குணம் தரும். கைகால்கள் சில்லிடுவதைத் தடுக்கும்.

இதை எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சிக் காதிலிட காதுவலி தீரும். இத்துடன் உளுந்து சேர்த்துத் தணலிலிட்டுப் புகைத்து அந்தப் புகையை உள்ளிழுக்க வயிற்றுப்புசத்துடன் ஏற்படும் சுவாஸகாசம் தணியும். இதை ஜலம் விட்டரைத்து மேல்பூசிச் சூடுகாட்ட தேள்கடி வேதனை குறையும்.

★

கடிதங்களுக்குப் பதில்

நரம்புத் தளர்ச்சி - பலக்குறைவு

''எனக்கு வயது 32. கல்யாணமாகி ஏழு வருஷங்கள் ஆகின்றன. குடும்ப வாழ்க்கை அமைதியாயிருக்கிறது. இரண்டு குழந்தைகள். மனைவிக்கு வயது 25. இருவரும் உத்தியோகத்திலிருப்பவர்கள். இருவருக்கும் ஆபீஸில் கிளர்க்கு வேலை. சில நாட்களாக இடுப்பிலும் முதுகிலும் வலி, அசதி; நரம்புத் தளர்ச்சிதான் காரணம் என்கிறார் டாக்டர். மருந்து சாப்பிடும் வரை ஓரளவு அசதியும் வலியும் குறைகிறது. மருந்தை நிறுத்தியதும் வேதாளத்தின் கதைதான் தேகப்பயிற்சி செய்வது நல்லதென்கிறார் டாக்டர். தசைகள் முறுக்கிழந்து நிற்பதால் அசதி ஏற்படுகிறதென்பது அவர் கருத்து. இதற்கேற்ற பயிற்சிகள் எவை? எப்படிச் செய்வது? நீடித்த பலன் கிடைக்கும் உபாயங்களை எழுதுங்கள்.''

இன்றைய வாழ்க்கை நிலையில் ஆணும் பெண்ணும் உடல் உழைப்பு மிக்க உத்தியோகங்களில் இருப்பவர்கள்கூட உழைக்கச் சுணங்கி சொகுசையும் நளினத்தையும் பெரிதும் விரும்புகின்றனர். ஆகவே வீட்டளவிலுள்ள உடல் உழைப்பை எதிர்பார்க்கும் சிறு வேலைகளைக்கூட - தன்தன் துணிகளைத் துவைப்பது, கடைகளுக்குச் செல்வது முதலியவைகளைக்கூடச் செய்யாமல் எதிலும் நவீன வசதிகளை எதிர்பார்ப்பது வழக்கமாகிவிட்டது. சிறிது தூரத்திலுள்ள இடத்திற்குச் செல்லக்கூட வாகன வசதி எதிர்பார்த்துத் தவம் கிடப்பது எங்கும் பரவிவிட்டது. ஆகவே தளர்ச்சி மேலும் மேலும் கூடுகிறது.

இதைத் தடுக்கவோ போக்கவோ ஒரே வழி தேகப்பயிற்சிதான். தசைகள் சுறுசுறுப்படைந்து அவைகளிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்பட்டால்தான் தளர்ச்சி நீங்கும். தேகப்பயிற்சிக்கெனத் தனித்து அவகாசமுள்ளவர்கள், வயதையும் சரீர பலத்தையும் கவனித்துச் சில தேகப்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து பழகி வருவது சாலச் சிறந்தது. தனித்து அவகாசம் கிடைக்கப்பெறாதவர்கள், அன்றாட

அலுவல்களை ஒரு சீரோடும் மிடுக்கோடும் சுறுசுறுப்போடும் செய்து வந்தாலே அசதி நீங்கும். சுறுசுறுப்பாயிரு - நிமிர்ந்து நட என்று வீடு முழுவதும் எச்சரிக்கை ஒட்டியிருப்பதாக நினைத்து எப்போதும் சுறு சுறுப்பாக இருக்க முயலலாம். அவ்விதம் நினைவில் இருத்திக்கொள்ளச் சக்தியற்றவர் நன்கு கண்களில் படும்படி எழுதி ஒட்டிக்கொள்ளலாம். உடலில் உணரப்படும் தளர்ச்சியில் பெரும்பகுதி சோம்பேறித் தனத்தின் மாற்றுருவமாயிருக்கலாம். நம்மைவிட பலம் குறைந்த பலர் இத் தளர்ச்சியை உணராது சுறுசுறுப்பாக இருப்பதைக் காணலாம்.

15 – 20 நிமிஷ நேர நடையினால் அடையக்கூடிய அலுவலகங் களுக்குச் செல்ல பஸ்ஸிற்குக் காத்திருக்கவேண்டாம். நடையை ஒரே சீராக சுறுசுறுப்புடன் பழகுவதே சிறந்த தேகப்பயிற்சி. இதற்காக உணவைச் சற்று முன்னதாகவே முடித்துக்கொண்டு 5-10 நிமிஷங்கள் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. சாப்பிட்டுக் கையலம்பியதும் வேகமாக ஓடும் பழக்கம் ஜீர்ண உறுப்புகளைக் கெடுத்துத் தளரச் செய்துவிடும்.

நாம் விடும் மூச்சு ஒவ்வொன்றும் அனேகமாக அரைமூச்சும் கால் மூச்சும்தான். ஏதேனும் நெருக்கடி நேரத்தில் வேறு விஷயத்தில் மனம் நிலைத்து தன்னிலை மறந்து இப்படி அரை குறையாக மூச்சுவிடு வதால் தவறொன்றும் ஏற்படாது. ஆனால் இதையே இருபத்திநான்கு மணிநேரமும் பழகிவந்தால் தேவையான பிராணசக்தி உடலில் பரவி ஓடாது. இதன் விளைவு அயர்வு - தளர்ச்சி - ஓய்ச்சல் என்ற நிலை. அடிக்கடி நீண்டு மூச்சிழுத்து அழுத்தமாக மூச்சை வெளியேற்றுவதால் பிராண சக்தி நன்கு உட்சேரும். வெளியேற வேண்டிய கெட்ட வாயுவும் நன்கு வெளியேறும். உடலில் உற்சாகமும் சுறுசுறுப்பும் கொப்புளிக்கும். சில நாட்கள் முனைந்து பழகினால் எப்போதுமே அரை குறை மூச்சிழுப்பது நின்றுவிடும்.

நாம் இரவில் படுக்கைக்குச் சென்றவுடன் சில நிமிடங்களாவது மல்லாந்து படுத்து நீண்டு மூச்சிழுத்து விடலாம். பகலில் நமது கவனக் குறைவால் ஏற்பட்ட பிராண சக்தி விநியோகப் பற்றுக்குறை இதனால் நீங்கும். மனக்களைப்பும் துர்சொப்பனமும் ஏற்படாது.

அச்வகந்தாதி லேகியம், சியவனப்ராசம், தசமூலாரிஷ்டம் போன்றவை நோய் காரணமாகவும் நமது அசட்டை காரணமாகவும் ஏற்படும் தளர்ச்சியை நீக்குவதில் சிறந்த ரஸாயனங்கள். ★

ஐம்புலன்களை வசப்படுத்தல்

இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தும்போது அவைகளை அளவுக்குமீறி துன்புறுத்துவதும் கூடாது. அதிகமாக அவைகளைத் 'தாஜா'வும் பண்ணக்கூடாது. வீரன் தன் வாஹனமான குதிரையை நடத்துவது போல நடத்தவேண்டும். உபவாஸம் இயற்கைக்கெதிரான ஒரு ஸாஹஸச் செயலே. குதிரை ஏற்றம், மல்யுத்தம், மலைஏற்றம் போன்றவைகளைக் கிரமமாக பல நாட்கள் தொடர்ந்து பழக்கிப் பின் கடுமையான பரீக்ஷைகளில் ஈடுபடுவதுபோல் உபவாஸத்திலும் கிரம மான பழக்கமே ஆரோக்கியத்திற்கேற்றது. ஆகவே அறுசுவை உண்டி முறையில் கட்டுப்பாடு ஏற்படுத்திக்கொள்வது, வாரம் 2, 3 வேளைகள் சுவைமிக்க உணவுகளை நிறுத்தி, பாலன்னம் போன்ற மிதருசியுள்ள உணவு ஏற்பது நல்லது. மற்ற சுவைகளின் உதவியின்றித் தனித்துச் சாப்பிடக்கூடிய உணவு இனிப்பானது மட்டுமே. அதிக அளவில் உண்டால் தெவிட்டல் ஏற்படும். இனிப்பையும் பெயரளவிற்குச் சேர்த்து வாரம் 2, 3 முறை வேளை உணவாகக் கொள்ளுதல்தான் அரிசியை வறுத்து அவிசாகச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது. பாலும் சர்க் கரையுமே இதற்குத்துணை. முடியாதவர்கள் புளிக்காத மோரும் லேசான உப்பும் வைத்துக்கொள்ளலாம். இதன் பிறகு பகலுண வையோ இரவுணவையோ தவிர்த்து, தேவையாயின் பழங்கள் பால் முதலியவைகளால் பசிவேகத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். ★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada